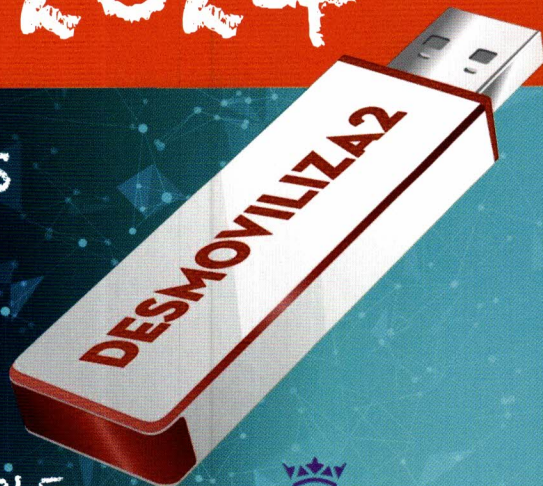




# GUÍA 2024

PARA JÓVENES  
USUARIOS-AS  
Y FAMILIAS

Por un uso RAZONABLE  
y NO SEXISTA  
de las TIC  
en el seno familiar



**Torrejón de Ardoz**  
AYUNTAMIENTO



## INTRODUCCIÓN DE ALEJANDRO NAVARRO PRIETO ALCALDE DE TORREJÓN



Las nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) ya no son nada nuevas y del mismo modo que han revolucionado nuestro mundo y nuestros hogares con nuevas formas de Ocio: videojuegos, tablets, ordenadores o móviles y sus aplicaciones como las redes sociales o la mensajería instantánea también se ha constatado que no todo son luces revelando sus sombras: usos inadecuados (como los sexistas) o abusivos (hasta llegar a las adicciones) y numerosos riesgos con nuevos nombres: grooming, vamping, phishing, ciberbullying, sextorsion...

Las TIC no son neutras, solo pueden ser buenas si se les da un uso adecuado siendo las personas y la personalidad de cada una de ellas quien hace uso de esa tecnología.

Precisamente en los más jóvenes es en donde se están forjando esa personalidad y es con quien se debe hacer especial hincapié siendo desde la familia donde se han de dar esos pasos de educación para ser adultos responsables como en otras facetas de la vida.

Con este objetivo e incluyendo a toda la familia (hijos e hijas, padres, madres, abuelos y abuelas) se edita esta guía que pretende ser una herramienta de utilidad para reducir los riesgos en el seno familiar y por ende en el conjunto de la sociedad. La educación familiar es muy importante para evitar riesgos y daños. De todos es reconocido que las personas pueden volverse adictas y el uso que se hace de las TIC no es como el de las sustancias donde se buscan los espacios de Ocio, como las zonas de botellón para usar los estímulos adictivos, en este caso es en los hogares, en el seno familiar, donde se está produciendo la mayor parte de su uso por ello la prevención familiar es vital en estos casos para evitar problemas mayores.

El Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz no permanece impasible ante este problema y trabaja en su esfera de competencias para intentar reducir y amortiguar daños y riesgos, un ejemplo es esta guía o los estudios que se realizan para observar la evolución de los usos y costumbres de las TIC en los jóvenes de 12 a 17 años de nuestra ciudad. Pero no es sólo prevención desde 2024 en el Centro de Tratamiento de Adicciones (CTA) situado en la esquina de la Avda. Constitución con Avda. Virgen de Loreto podemos atender a aquellos casos más graves donde se haya desarrollado una conducta adictiva a las TIC.

Pero eso no es todo, desde hace 15 años trabajamos con los institutos de la mano de los equipos directivos y docentes para poner en marcha programas de prevención en institutos, como el desmoviliza 2 o el programa de prevención del juego patológico "Cuando el juego deja de ser divertido" pero es indudable que tenemos que ser proactivos cuando surgen continuos desarrollos tecnológicos como la inteligencia artificial o aplicaciones como el chat GPT fuente de futuros riesgos para nuestros jóvenes, estando firmemente convencidos que mediante la educación en las familias, en las escuelas y en la comunidad minimizaremos al máximo el problema.

# INTRODUCCIÓN

**Algunas personas abusan del uso de las TIC y le dedican tiempo que se quitan de otras esferas de su vida** (relaciones con otras personas, cara a cara, estudios, trabajo, auto-cuidado, personal o tiempo de estar en familia).

En algunos casos pueden **generar adicciones a las TIC o a sus aplicaciones**, como por ejemplo, el juego on-line o las redes sociales.

**Otras personas hacen usos inadecuados** a veces, sin pensarlo mucho, por ejemplo, con guardar la privacidad, contactar con desconocidos o no considerar que ciertos contenidos no se idearon para menores (violencia, sexo, juego...). **O se usan para cosas para la que no fueron ideadas**: phishing, sexting, grooming, cyberbullying, violencia sexual o de género que desafortunadamente acompañan a las TIC.

**Un uso inadecuado a erradicar de las TIC es su uso como herramienta sexista, de control tecnológico de la pareja, dominación, acoso, a través de las redes sociales, control de amigos o publicaciones, en Internet o como elemento facilitador de la violencia de género de mujeres y niñas o de la cosificación de mujeres como objetos de deseo** con aplicaciones como OnlyFans donde se puede obtener dinero fácil exhibiéndose.

**Estas tecnologías están en continuo desarrollo y evolución, apareciendo continuamente nuevas con nuevos problemas**, como el metaverso, la inteligencia artificial o el Chat GPT, en los que ya estamos descubriendo nuevos riesgos y daños.

El programa Desmoviliza2 fomenta el uso adecuado y no sexista de las TIC con el objetivo de minimizar sus daños y riesgos





# DATOS DEL ESTUDIO DESMOVILIZA2 2023

Un **97,8 %** de los menores de 12 a 17 años de Torrejón tiene teléfono móvil, que les fue comprado con **9,55 años de media**. Aunque se recomienda no facilitarles el teléfono hasta los 14-15 años para las familias prima el estar comunicado cuando acceden a secundaria antes que valorar riesgos y daños.

El **99,8 %** de jóvenes de 12 a 17 años se ha conectado alguna vez a Internet en 2023. Cada conexión tiene una duración media de **2,92 horas** y se conectan varias veces al día. Cuando se recomienda un máximo de dos horas de exposición al día.

En 2023 un **96,3 %** de menores de 12 a 17 años de Torrejón ha utilizado alguna vez un chat en redes sociales o servicios de mensajería instantánea. La media de tiempo dedicada a usar mensajería instantánea es de 2,6 horas al día. Un 24,9 % intentó conectarse menos a redes o usar menos aplicaciones de mensajería y no lo logró, 3 de cada 10 dicen conectarse un rato y en realidad pasan horas y un 29,5 % ha aumentado el tiempo que pasó en el chat (mayor tolerancia al estímulo adictivo).

Un **36,5 %** recibió en su móvil imágenes con contenidos eróticos. Pero solo un **7,4 %** reconoce haber enviado fotos suyas con contenidos eróticos.

Un **26,7 %** lo usa para enviar fotos de otro para mofarse. Un **18 %** ha troleado: falsear su identidad cuando hace uso.

Un **2,2 %** reconocen haber acosado a otro/a por móvil, aunque un **18,8 %** manifiesta haber sido acosado.

Un **8,2 %** ha facilitado su número de móvil a un desconocido/desconocida.

Respecto a las chicas participantes:

Un **16,5 %** se ha sentido acechada, vigilada o acosada por el móvil por alguien desconocido. Dicen haber sido controlada por su pareja o expareja en sus movimientos por su ubicación GPS del móvil (un 15,45 % de las que han tenido pareja). Un **9,82 %** declara que su pareja o expareja controla sus contraseñas, mensajes o publicaciones personales. (Un 19,09 % de las que han tenido pareja).

Un **4,43 %** declaran haber sufrido chantaje con publicar imágenes íntimas si no se accede a algo. El **13,7 %** de las chicas manifiesta haberse arrepentido de haber publicado alguna imagen.

## LAS TIC NO SON ALGO INOCUO.

Desde las familias y la comunidad hay que educar en el **USO ADECUADO Y NO SEXISTA** a los menores para evitar riesgos y daños.



# ADICCIONES SIN SUSTANCIA

Para ser adicto/a no hace falta una droga, pues se trata de una predisposición individual:

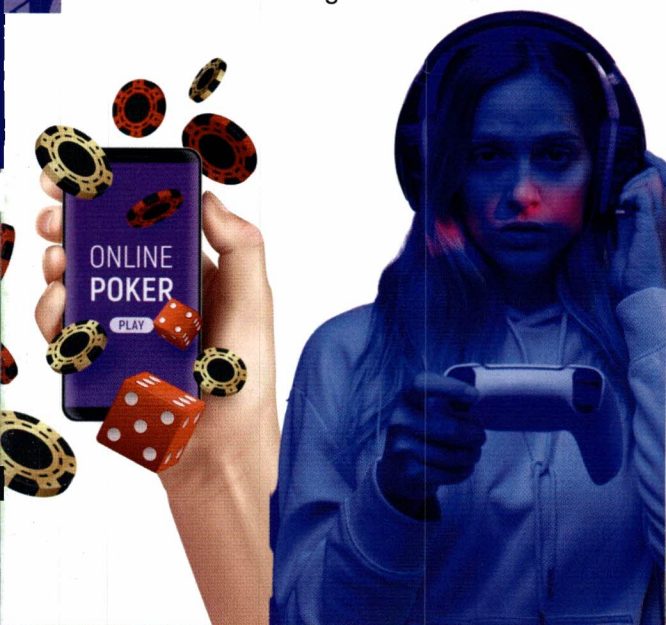
Se puede tener una **personalidad débil o vulnerable** bien por el estado de ánimo o por la edad que se atraviesa además de tener escasas habilidades sociales para por ejemplo, resolver problemas, organizar actividades para el ocio, comunicarse, cara a cara o actuar en grupo.

La moderna sociedad ofrece muchos estímulos/reclamos que a su vez son propagados por las TIC y proporcionados al momento, en tiempo real.

Jugar a juegos y máquinas de azar, atarse a los videojuegos o a las apuestas online, vivir para el chat, llamar todo el día por el móvil, relacionarse a través de internet, obtener dinero fácil exhibiendo tu vida privada (o íntima) son **usos demasiado frecuentes** y que suponen un **uso arriesgado**.

Las TIC pueden presentar la realidad de un modo más atractivo y diferente al permitir embellecer imágenes y sonidos que transmiten emociones, por lo que habla directamente a los sentidos a través de la emoción, sin tener que razonar.

**Lo primero es tomar distancia.** No es la realidad, se trata de recreaciones o perfiles virtuales, cuando no una dimensión nueva, como el meta-verso, que no han de ser confundidos con la realidad. Esto se hace ahora más necesario con el desarrollo de la inteligencia artificial.





# ¿UN PROBLEMA PSICOLÓGICO?

**Más de tres de cada 10 adolescentes españoles/as usa internet hasta el punto de descuidar otras obligaciones.**

Más de 1 de cada 4 con uso inadecuado de las TIC, presentan problemas en sus competencias sociales, en sus habilidades sociales para relacionarse cuando no algún problema psicológico: ansiedad, depresión, agresividad, trastornos del sueño o déficits de atención.

## ES IMPORTANTE UN USO ADECUADO POR NUESTRA SALUD MENTAL

Si se entiende como otra adicción más, hay tres tipos de relación que la persona puede establecer con una TIC o una de sus aplicaciones:

**Uso de tic** (o una aplicación): Es el tiempo de relación adecuado con estas tecnologías, que no dejan de ser una herramienta o instrumento para mejorar la calidad de vida. La cantidad de tiempo no pasa de exposiciones mayores a dos horas (excepto si el trabajo te obliga a estar más tiempo), la frecuencia de uso o el modo de empleo, no causa consecuencias negativas para la persona.

**Abuso o uso inadecuado:** es una relación con las TIC, que bien por la cantidad de tiempo dedicado, su frecuencia de uso o el tipo de uso que se haga puede empezar a causar para el/la usuario/a consecuencias negativas para sí mismo y/o su entorno.

**Adicción a las TIC** que como cualquier adicción, aparecerá:

**TOLERANCIA** o necesidad creciente de aumentar el tiempo de uso de la TIC para obtener el mismo efecto. Con el tiempo la satisfacción decrece lo que provoca usarla con más frecuencia.

**ABSTINENCIA** o sensación desagradable cuando no se tiene acceso a las TIC (robo de móvil, castigo sin tu PC...) La persona quiere usarla para aliviar un malestar que lleva dentro.

**DEPENDENCIA** la persona necesita incrementar el tiempo de uso además de sentirse mal si no puede hacerlo...





# VIDEOJUEGOS & GAMERS

El uso de videojuegos puede ser hasta recomendable al ser un entretenimiento divertido, que puede potenciar la creatividad, la agilidad mental, competitividad, pensamiento estratégico y el aprendizaje de idiomas o de informática.

Pero para que esto sea así, se han de cumplir dos condiciones:

**Contenido:** ha de ser adecuado y adaptado a la edad y que no sea peligroso para una personalidad joven que se está construyendo.

**Tiempo empleado:** no superior a dos horas días, y que no interfiera con otros tiempos necesarios (para dormir, comer, ir a clase, socializar cara a cara...)

Tanto el contenido de los videojuegos, como el tiempo empleado, se puede controlar y negociar en el seno de la familia, el problema aparece cuando no se puede auto controlar los tiempos dedicados y/o se usan juegos con contenidos inadecuados.

Hay videojuegos para todas las edades, pero:

Los juegos para **mayores de 12 años** son videojuegos con violencia, algo más que gráfica o que muestran personajes de fantasía desnudos.

Los juegos para **mayores de 16 años**, incrementan el grado de violencia o de actividad sexual, puede usarse un lenguaje más soez o representar conductas adictivas.



**EL TIEMPO RECOMENDADO NO DEBE SUPERAR MÁS DE DOS HORAS.  
ORGANIZA LOS TIEMPOS DE JUEGO DE LOS MÁS JÓVENES  
PARA EVITAR RIESGOS Y DAÑOS.**



# JUEGOS DE ADULTOS

Se tratará mas adelante el tema de las apuestas on-line, dentro de las aplicaciones con riesgo, en el caso de los videojuegos para mayores de 18 años se clasifican así al tener uno o varios de estos contenidos:

**Contenido discriminatorio:** violencia, odio o acoso por etnia, género, orientación sexual, enfermedad...

**Contenido sobre sustancias:** en el juego, se cultiva, usa, posee o comercia con drogas reales o ficticias.

**Contenido aterradorante:** puede causar miedo por sus escenas perturbadoras o aterradoras.

**Contenido violento:** se muestra violencia expresa: sangre, personas lesionadas, o que mueren en el juego.

**Lenguaje inapropiado o soez:** insultos, groserías, faltas de respeto, tacos o insinuaciones sexuales improcedentes.

**Sexo explícito:** con escenas sexuales, desnudos o escenas sugerentes de naturaleza sexual.

**Fomento del juego patológico:** además de las apuestas on-line o el póquer on-line, existen juegos donde se fomenta el juego o las apuestas on-line con dinero real o ficticio.



Apuestas



Juego Online



Violencia



Discriminación



Sexo



Drogas



Terror



Lenguaje soez

**LOS VIDEOJUEGOS HAN DE ESTAR ADAPTADOS A LA EDAD.**



# VENTAJAS E INCONVENIENTES DE LOS VIDEOJUEGOS

## LAS VENTAJAS SON:

- Puede jugarse en equipo e incluso convertirse en actividad familiar.
- Estimula, coordinación visomotora y los reflejos.
- Estimula el razonamiento deductivo y el ingenio.
- Estimula la memoria a corto y largo plazo.
- Estimula el aumento de atención y concentración en la tarea.
- Hay juegos donde se aprenden habilidades (cocina, cuidado de animales) incluso idiomas.



## SUS DESVENTAJAS SON:

- Fracaso escolar.
- Puede generar uso abusivo e incluso adicciones sin sustancia.
- Pérdida de tiempo: se puede dar más importancia al videojuego que al contacto personal y las relaciones sociales, el ocio al aire libre, deportes, hobbies, leer, estudiar o el autocuidado personal.
- Aislamiento social o familiar, precisamente por la pérdida de habilidades producidas por dedicar demasiado tiempo al videojuego.
- Incremento de la agresividad. Es peligroso si se tiene epilepsia.
- Puede generar trastornos del sueño.

CONTROLANDO  
TIEMPOS DEDICADOS  
Y CONTENIDOS  
DESDE LA FAMILIA,  
PUEDEN EVITARSE  
MUCHOS PROBLEMAS  
FUTUROS



# TELÉFONOS MÓVILES

Un 97,8 % de jóvenes de Torrejón de 12 a 17 años tiene móvil propio que les fue comprado a una edad media de 9,55 años lejos de la edad de 14 o 15 años recomendada, la moda es 11-12 años y a tres de cada cinco se les proporciona entre los 10-12 años justo el momento que se hace la transición del joven de primaria a secundaria.

Se hace un uso intenso de la mensajería instantánea, casi dos de cada tres envía mensajes todos los días varias veces al día por su smartphone, sobre todo las chicas, (un 71,7 % frente a los chicos: un 58 %).

**El móvil es un centro integrado de ocio**, además de llamadas o whatsapp, se pueden hacer trámites, fotos, vídeos, escuchar música, navegar por Internet, existiendo cientos de aplicaciones, algunas con sus propios riesgos y daños a la que dedicaremos un espacio en esta guía.

Las personas que hacen un uso inadecuado de su móvil, lo pueden usar para:

- ✓ Acosar psicológica o físicamente: podemos llamarlo **ciberacoso o cyberbullying** cuando se trata de compañeros de centro escolar.
- ✓ Engatusar: crea un perfil falso para atraer con engaños para luego abusar de ellos o ejercer violencia sexual: **Grooming**.
- ✓ Acceder fácilmente a **páginas de adultos**, no solo las de contenido erótico o sexual, sino otras, como juego on-line, poker on-line...
- ✓ Grabar delitos o imágenes vejatorias o de acoso y luego difundirlas sin consentimiento. Un 26,3 % de jóvenes de 12 a 17 años de Torrejón envió una foto de otro-a para mofarse.
- ✓ Falsear identidad para troleear o causar problemas a otra persona.
- ✓ Utilizar el móvil como juguete o práctica sexual. Por ejemplo, un 36,5 % de los jóvenes de 12 a 17 años recibe imágenes eróticas en 2023, el sexting o grabar imágenes eróticas para flirtear con la pareja de ese momento, usar aplicaciones de contactos o para exponerse a cambio de dinero "Only fans".
- ✓ Facilitar el móvil a desconocidos y quedar con ellos.
- ✓ Utilizarlo como herramienta de control, dominación o violencia contra las mujeres.





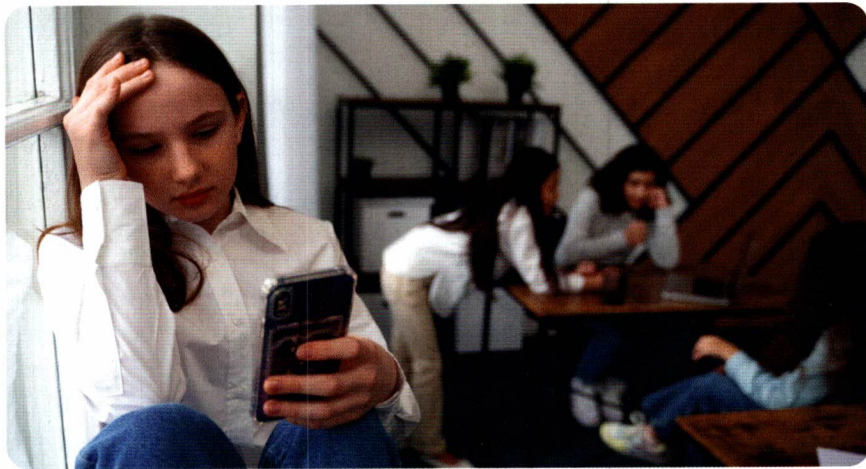
# TELÉFONOS MÓVILES Y MALOS USOS

Desafortunadamente, hay casos de personas que acosan o que ejercen violencia a través de sus móviles. Esto no es un juego y el primer consejo es **no contribuir a dar más difusión a imágenes vejatorias o de maltrato a otra persona si llegan a tu móvil.**

**Otras personas trolean con llamadas ocultas** perfiles anónimos o falsos para divertirse si encuentran lo que llaman “vacas a ordeñar” personas de las que mofarse o a quien humillar. Lo mejor que puedes hacer es **no contestar a este tipo de llamadas o mensajes.**

**Facilitar tu número de móvil, el correo electrónico o el acceso a tu perfil a personas desconocidas, supone un riesgo.** No todo el mundo es quien dice ser y, por desconocer, desconoces hasta sus intenciones. Sobre todo evita quedar con desconocidos si sólo los conoces del mundo virtual, si a pesar de todo quedas, cuéntale a alguna persona conocida dónde y cuándo vas a quedar.

El mejor consejo, **si te está ocurriendo una situación de acoso o de violencia entre iguales o de género es contarlo en casa o algún adulto de confianza.** Si el móvil es el instrumento que usan cambia tu número, borra tus redes y dáselo solo a gente de confianza que quieres que lo tenga.



## CONSEJOS PARA PREVENIR ADICCIONES A LOS MOVILES

*Cuando hagas otras cosas ponlo en MODO AVION o en NO MOLESTAR*

*Desactiva las notificaciones del móvil para que no estes pendiente de cada una de ellas*

*A la hora de otros tiempos: dormir, estar con familia o amigos cuanto más lejos mejor*

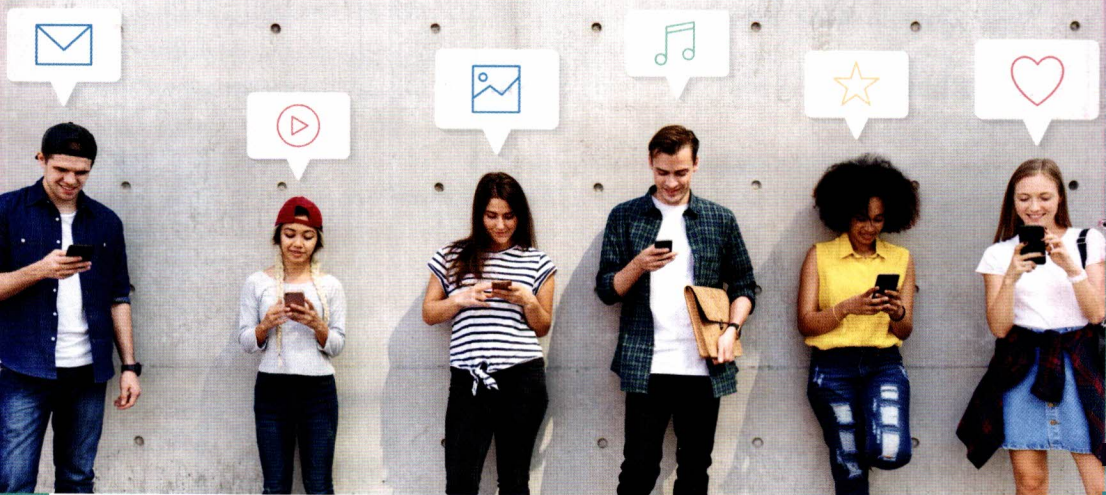
*A la hora de comer o en eventos familiares poner normas para que no se use*

*No usar más de dos horas seguidas ni más de 5 horas al día en distintas conexiones*

*Borra aplicaciones inútiles no hay por que tener todas las redes, todos los sistemas de mensajería instantánea...*



# REDES SOCIALES



El uso de redes sociales supone formar parte de un nuevo tipo de comunidad. Internet multiplica la posibilidad de conocer personas con las que relacionarse y que, si no existieran las TIC, difícilmente se conocerían. En 2023 un 96,3 % de menores de 12-17 años de Torrejón, las ha utilizado alguna vez, la media de uso es de cerca de 3 horas al día, superando la recomendación de 2 horas máximo al día.

Uno de cada cuatro, un 24,9 % intentó conectarse menos y no lo logró, 3 de cada 10 dicen de conectarse un rato y en realidad pasan horas y un 29,5 % con el tiempo aumentado el tiempo que pase en sus redes. Un 13,7 % cada vez pasa más tiempo en alguna red social que con amistades en la vida real, hasta el punto de que un 5,9 % manifiesta que prefiere conocer a gente por la red social.

Las **redes sociales** afectan negativamente a la salud mental de los adolescentes al limitar el contacto directo con sus compañeros y fomentar la comparación constante en línea, lo que puede conducir a situaciones de **baja autoestima, ansiedad y depresión**. No se recomienda usar las redes sociales, al menos hasta los 14 años y siempre proporcionando normas básicas de seguridad o confidencialidad e informando sobre los sistemas de filtrado, (**información privada y sólo para quienes se acepta como seguidor**).

**Es esencial, hablar sobre sus riesgos, fijar límites de uso, crear rutinas y seguir horarios para controlar el tiempo que se pasa utilizando las redes. Hacer otras actividades, hablar en familia con tus hijos, leer, hacer salidas al aire libre, realizar algún deporte o interactuar con otras personas es lo ideal para alejarse un poco de las redes.**



## APLICACIONES: SISTEMAS DE MENSAJERÍA INSTANTÁNEA (WhatsApp, Telegram, Instagram Direct...)

La edad mínima de uso de estas aplicaciones, establecidas por los proveedores es de 16 años, pero su uso es indiscriminado en menores, por ello **HAY QUE DESARROLLAR UNA EDUCACIÓN DIGITAL** en cada una de las etapas del niño, basada en la cercanía y el diálogo abierto sobre la utilización que los hijos hacen. La **mediación parental** inculca a los hijos su responsabilidad en el empleo de los dispositivos y servicios y se les ayuda para que aprendan a identificar y reaccionar ante los posibles riesgos asociados a la mensajería instantánea y configurar de manera adecuada las opciones de privacidad para evitar compartir determinada información sobre el menor. Es el caso de la función de **geolocalización**, lo recomendable es mantenerla desactivada.

### Riesgos de los sistemas de mensajería:

- Recepción de **mensajes basura**.
- Recepción de **mensajes ofensivos**.
- **Pérdida de intimidad**.
- **Acciones ilegales**: difundir datos de terceras personas, plagiar, amenazar,...
- **Malas compañías**.

El envío de más de 500 mensajes por el móvil, si producen una grave alteración en la vida cotidiana de la víctima, constituye un delito de acoso. **Puedes presentar una denuncia ante la policía**. Proporciona todas las pruebas que hayas recopilado, como las capturas de pantalla: hazlas nada más recibir el mensaje pues si tras mandarlo da a la acción eliminar para todos ya no podrás hacerlo. Informa a WhatsApp, Telegram o Instagram que tienen políticas contra el acoso y el abuso.

- Configura tus cuentas de redes sociales y sistemas de mensajería como privadas.
- Cambia su correo electrónico y cuentas clave en línea y contraseñas de aplicaciones si te molestan.
- Revisa todas tus configuraciones de privacidad y seguridad.
- No publiques fotos o vídeos íntimos en la redes sociales o que muestren tu ubicación. Incluso si su cuenta es privada.

**ES MEJOR NO RESPONDER A NINGUNA COMUNICACIÓN. ESTO ES LO QUE ELLOS QUIEREN.**  
**BLOQUEA SU NÚMERO DE TELÉFONO, DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO Y REDES SOCIALES.**



# APLICACIONES DE ADULTOS: JUEGO ON-LINE

Los juegos de azar en línea plantean serias amenazas en jóvenes y adolescentes. 1 de cada 3 que juega dinero tendrá problemas de juego abusivo o patológico.

Uno de los riesgos es la **posibilidad de sufrir pérdidas financieras importantes si no se maneja responsablemente**. Tentados a compensar sus pérdidas puede provocar un perjuicio financiero aún mayor.

El daño causado por el juego no se trata solo de perder dinero. **El juego** puede afectar a la autoestima, las relaciones, la salud física y mental, el desempleo laboral y la vida social. Puede dañar no sólo a la persona que juega, sino también a su familia, amigos, lugares de trabajo y comunidades.

La **LUDOPATÍA** es una **enfermedad que se caracteriza por un fracaso crónico y progresivo en resistir los impulsos de jugar apostando dinero**.

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Juegas<br/>con amigos</b>                                                                                                                                                                           | <b>Lo tienes<br/>muy fácil</b>                                                                                                                                                                         | <b>Apuestas<br/>a lo seguro</b>                                                                                                                                                                        |
| <b>pero te<br/>hundes solo</b>                                                                                                                                                                         | <b>para<br/>perder</b>                                                                                                                                                                                 | <b>y eso<br/>no existe</b>                                                                                                                                                                             |
| <small>QUE NO TE LIEN,<br/>APOSTAR NO ES UN JUEGO</small><br><small>Instituto de Adicciones<br/>010 / prevencionadicciones@madrid.es<br/>www.serviciopad.es</small><br><small>madrid<br/>salud</small> | <small>QUE NO TE LIEN,<br/>APOSTAR NO ES UN JUEGO</small><br><small>Instituto de Adicciones<br/>010 / prevencionadicciones@madrid.es<br/>www.serviciopad.es</small><br><small>madrid<br/>salud</small> | <small>QUE NO TE LIEN,<br/>APOSTAR NO ES UN JUEGO</small><br><small>Instituto de Adicciones<br/>010 / prevencionadicciones@madrid.es<br/>www.serviciopad.es</small><br><small>madrid<br/>salud</small> |

**SI SE DESCUBRE QUE EL ADOLESCENTE APUESTA ON-LINE,  
TENEMOS QUE HABLAR CLARAMENTE SOBRE LOS RIESGOS  
Y EXPRESAR UNA ACTITUD FIRME EN CONTRA.**

**SI SON MENORES RECORDAR QUE NO LES ESTÁ PERMITIDO JUGAR  
Y MUCHO MENOS CON EL DINERO DE LOS DEMÁS,  
QUE ES GANADO CON MUCHO ESFUERZO POR LA FAMILIA.**



# APLICACIONES: DINERO FÁCIL

Instagram no paga directamente a los usuarios, sino que estos deben **optar por cualquiera de los métodos que ofrece la plataforma** para monetizar su contenido y obtener ganancias.

Hay mucha competencia y no es fácil, el problema es que se convierte en una profesión la de influencer que hace no buscar otra y que genera la tentación de monetizar el cuerpo. El caso más claro es la aplicación ONLY FANS que en realidad se traduce en la solución de miles de jóvenes que venden imágenes y vídeos de contenido sexual a cambio de dinero.

Registrarse es sencillo, se crea una cuenta y se verifica el perfil subiendo un **selfie** con el que la plataforma verificará la identidad del usuario: **un menor se puede hacer pasar por cualquier persona y de cualquier edad, multitud de perfiles. Han denunciado el uso de Only Fans por menores de edad.**

No compartir vídeos ni fotos con ninguna carga erótica ni sexual. Ganar dinero fácil con esto es una mala idea. Vídeos o fotos podrían hacerse virales en otros entornos como WhatsApp o Twitter, tienes muchas papeletas que alguien grabe el contenido "privado" y lo difunda por Internet en páginas de adultos o para hundirte la vida o chantajearte.

Siempre existe el riesgo de **acoso**, **sextorsión** y **doxing** (publicar información privada de alguien sin su permiso) cuando se comparte información personal en línea.

**En Only fans en realidad gana la empresa (un 20 % de comisión). Las ganancias de Only fans se cifraron más de 1 millón de euros al día con las imágenes y vídeos íntimos de los demás.**

## RIESGOS:

- Acoso, extorsión sexual por terceros.
- El uso de tu información personal sin consentimiento.
- Acceder a contenidos hecho por menores de edad. Recibir enlaces falsos para robar datos bancarios.
- Interactuar con perfiles falsos.
- Problemas con hacienda por no declarar. Si los ingresos son regulares, nuestro banco emite una notificación que obliga a justificar los ingresos procedentes de un país extranjero, cumpliendo con la ley de blanqueo de capitales. Si no respondemos ante dicha notificación, nuestro banco, procederá a bloquear nuestras cuentas bancarias y notificará a Hacienda.

**Todo lo que hacemos en Internet deja huella. Y esta huella puede perseguirnos por años en ámbitos donde no desearíamos que lo hiciera: familiar, laboral, social...**



# EL PELIGRO DE LAS CITAS A CIEGAS

La generación actual de jóvenes ha crecido en la era tecnológica, donde sus conexiones principales se realizan en una pantalla en lugar de cara a cara. Las relaciones humanas se han visto influenciadas por la llegada de internet y esto ha desembocado en nuevas formas de conocer gente y/o ligar.

Esta práctica se ha normalizado tanto entre los jóvenes, que es raro que se paren a pensar en los riesgos que esto conlleva. El uso de apps de citas o las redes sociales son los medios más utilizados por muchos jóvenes para conocer gente, con el riesgo de que nunca sabremos con certeza la verdadera identidad de ese perfil. La comunicación a través de internet resulta muy cómoda para muchos y muchas, porque se desinhiben más: se pierde el miedo, la vergüenza, las inseguridades...

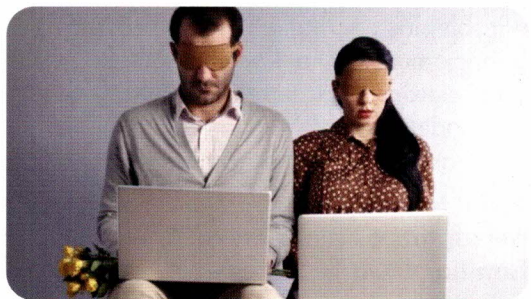
Como hemos comentado anteriormente, los jóvenes no son conscientes de la cantidad de riesgos que conlleva el uso de redes sociales y apps a la hora de conocer gente. Entre los riesgos más comunes cabe destacar:

- Acoso.
- Amenazas.
- Fraudes económicos.
- Robo de identidad.
- Monetarizar el cuerpo (dinero fácil).
- Extorsión telefónica.
- Pornografía infantil.
- Trata de personas, prostitución...

**Se debe actuar con mucha PRECAUCIÓN si se decide utilizar este tipo de aplicaciones, entablar conversación con alguien que se conoce en ellas y sobre todo si se opta por tener un encuentro en persona con alguien que no se conoce en persona.**

Existen una serie de **recomendaciones** a la hora de acudir a una “cita a ciegas”, las cuales deberíamos de seguir para prevenir posibles riesgos:

- Siempre queda en un **lugar público** donde haya mucha gente.
- Asegúrate de llevar el **móvil cargado**
- **Informa a familiares y/o amigos/as** de dónde y con quién vas a quedar.
- Si notas actitudes y/o comentarios extraños, **no dudes en irte**.
- Utiliza **apps que ayuden a localizarte**.





# LA SOBRE EXPOSICIÓN DE LA VIDA ÍNTIMA

Las personas buscan y necesitan del reconocimiento de otros seres humanos para poder sobrevivir y desarrollar plenamente sus actitudes. Hoy en día este reconocimiento social se logra en gran medida por nuestra actividad en las redes sociales, en las que no pocas veces hacemos gala de una forma de vida, basada en la ostentación y el lujo (viajes, fiestas, bienes, materiales, etc.), y donde también exponemos aspectos de nuestra vida íntima, actitud que nos sitúa inconscientemente en una posición de vulnerabilidad.

Esta **necesidad de reconocimiento social** se inserta dentro de un contexto superficial y sexista, lo que hace que, especialmente las chicas, se vean definidas por su apariencia física y las lleve a sufrir una presión estética mayor que la que sufren los chicos y a una cosificación sexual desde edades muy tempranas. Los riesgos de sobreexponer nuestra vida íntima en las redes sociales son, entre otros, los siguientes:

- Proporcionar demasiados datos personales permite a los/as posibles agresores/as poder encontrarnos y simular intereses comunes para **ganarse nuestra confianza**.
- Promueve una suerte de **contradicción entre lo que somos y lo que mostramos**, ya que esa exhibición es lo que queremos mostrar a los y las demás.
- Esta contradicción generalizada crea **expectativas muy altas y difíciles de alcanzar** por la mayoría de la población.
- La necesidad de reconocimiento social invita a **no ocultar actitudes sexualizadas**, ya que es lo que se premia en una sociedad superficial y sexista (con likes y followers) en redes sociales.
- Los y las jóvenes cada vez tienen acceso a las **redes sociales a edades más tempranas**, y se ven sometidos/as a los mismos criterios de reconocimiento social que los y las adultas.

• Ayudar a los y las jóvenes a tener una buena autoestima, puede contribuir a reducir la necesidad de buscar aprobación externa que los y las sitúe en una posición de vulnerabilidad.

• Advertir sobre riesgos es la mejor manera de concienciarles sobre los mismos.

• Poner límites al uso de Internet y de las redes sociales a edades tempranas.

• También es importante que las personas adultas sirvamos como ejemplo y utilicemos de Internet y las redes sociales de una manera segura y razonable.

• Promover actividades de ocio alternativas para que ese tiempo que invertiría en el ordenador o en el móvil, lo inviertan en otras ocupaciones más saludables.





# LOS PROBLEMAS DE LOS TRENDS TOPICS Y RETOS VIRALES

El concepto **TREND** viene del inglés y significa **moda, tendencia o corriente**. Aplicado a las redes sociales, son publicaciones que se repiten una y otra vez y cada persona habla o comenta sobre ella.

Los riesgos y daños que podemos encontrar aquí son aparentemente imperceptibles, porque se piensa que "como todo el mundo lo hace"... o "tengo la cuenta privada solo lo ven mis seguidores", no pasa nada. Lo que estamos consiguiendo con esta práctica es poner en conocimiento una gran cantidad de información en manos de muchas personas sin saber para qué van a poder o querer utilizarla.

Gracias a estos Trends, una persona puede conseguir datos nuevos nuestros, como por ejemplo, nuestra edad, nuestra nacionalidad, donde vivimos, con cuánta gente vivimos, nuestro color favorito, nuestra comida favorita, diferentes hobbies que tenemos, el lugar donde hacemos deporte.

Todos estos datos se publican con total facilidad en una storie de Instagram y no somos conscientes de que en la red también hay hackers que pueden utilizar esa información para realizar ataques cibernéticos masivos con toda la información que pueden conseguir. Como recomendaciones principales sería **evitar**, ante todo, **poner cualquier dato que aporte información sobre nuestra persona más allá de nuestro nombre** ya que, como hemos explicado antes, cuanto más información tenga una persona de nosotros, más posibilidades tiene de utilizarla en contra nuestra o bien para su beneficio personal.

Además, se cree conveniente mencionar el tema de los **RETOS VIRALES**.

Los adolescentes son naturalmente más impulsivos y tienden a actuar antes de pensar totalmente en las consecuencias. Algunos retos pueden ser divertidos e incluso pueden llegar a ser positivos porque buscan dar visibilidad a problemas que encontramos en la sociedad. Sin embargo, muchos de ellos ponen en riesgo la integridad física o psicológica del/la menor, buscando simplemente la admiración de la gente.

Las redes sociales premian el comportamiento arriesgado, y cuanto más arriesgado y más al límite, más se reconocerá y admirará a la persona que lo realiza más (más "likes" y más visualizaciones).

Los padres y madres tienen un papel muy importante en la prevención de estos **peligrosos "retos virales"** por parte de sus hijos/as.

**PREGUNTA** acerca de los **RETOS VIRALES** que se realizan actualmente, si conoce a alguien que los realiza y habla con él o ella sobre qué piensa de los **RIESGOS** que ello conlleva. **DEBEMOS HACERLE VER LAS CONSECUENCIAS** que puede tener su realización.

Proporciona una **EDUCACIÓN DIGITAL** desde casa con la que proporcionar herramientas para evitar la presión social y la protección de datos personales.









# PROTEGE TU PRIVACIDAD

Tu nombre, número de DNI o NIE, fotografías, número de cuenta del banco, correo electrónico, teléfono móvil, forman parte de tu privacidad y seguramente tendrás que utilizarlas al navegar por Internet y contactar. Si aceptas las condiciones de una aplicación o para darte de alta en chats, foros, servicios de mensajería o redes sociales, tienes que preguntarte:

- **¿Quiénes son** verdaderamente amigos-as que conozco y no ciberamigos con los que me comunico?
- **¿A quienes pueden llegar** mis publicaciones, notificaciones de estado, estar en línea, última conexión, ubicación, GPS, fotos?
- **¿Tengo activadas mis opciones de privacidad** en chats, redes sociales, servicios de mensajería instantánea?. Aunque tengas activadas las opciones de privacidad, las personas a las que les llegue no tienen porque proteger tu privacidad. Cuidado con lo que publicas no te pueda perjudicar sobre todo fotos o vídeos.

## CONSEJOS

- Evita publicar nada que te avergüence, que puedan ver o leer tus amigos, padres, hermanos...
- Tus datos personales son tuyos. Es mejor hacer perfiles sin tu nombre, usa un nick que conozcan tus amigos, así evitas que nadie te localice sin que lo sepas y sin saber sus intenciones.
- Si no te gusta que los demás publiquen tus fotos, trata a los demás como te gustaría a ti que te trataran.



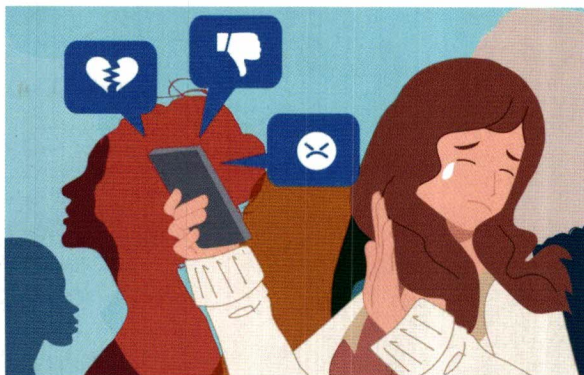


# SEXISMO ON-LINE

Con las redes sociales aparecen usos sexistas como el control tecnológico o la ciberdominación de la pareja, se utilizan las TIC para espiar, acosar o controlar.

## Puedes sospechar si:

- Tu pareja vigila tus publicaciones o comentarios y contactos en la redes sociales.
- Tu pareja revisa publicaciones y fotos para luego echártelas en cara o criticar cómo te comportas.
- Publica tus fotos o fotos contigo, sin pedirte permiso para "marcar el territorio", para que tus contactos sepan que tiene una relación contigo.
- Cuando tenéis un enfado o discusión utiliza las redes sociales para "hacer las paces" o seguir con la discusión on-line.
- Te sugiere o insiste que bloquee o borres algún contacto que no es de su agrado.
- Te pide que borres alguna foto porque no le gusta como vas. O si sales con otras personas, te insiste que digas quiénes son, dónde los conociste...
- Te exige que le incluyas en todas tus redes sociales, servicios de mensajería instantánea.
- Te insiste en actualizar tu situación de pareja en tus perfiles.
- Te presiona para leer tus correos, busca la manera de tener tus contraseñas para controlar tus perfiles, leer mensajes o buscar evidencias de un engaño.



- Te amenaza con publicar fotos o información íntima en las redes sociales para que hagas lo que te pida, (chantaje).



# CIBERBULLYING

El acoso en cualquiera de sus formas es algo que no debería de ocurrir. Cuando los que te molestan son compañeros-as se llama **bullying** y cuando se usan las TIC “**ciberbullying**”.

**ACOSAR ES DELITO.** Por ello tampoco has de participar en el acoso a otros-as, no se debe consentir que se acose a las personas.

Si alguien te amenaza con publicar fotos o vídeos, te quiero obligar a hacer algo que no quieres empleando tu imagen o tus datos, crea un perfil falso con tus datos o imagen está cometiendo un delito.

Hay **ciberbullying** cuando una persona se convierte en el centro de una campaña de desprestigio, o para hacer sentir mal, de varias personas que envían y reenvían mensajes sin su consentimiento. Si alguna vez ocurre, debes de ponerlo en conocimiento de tu familia o un adulto en el que confíes.

Hacer sentir mal, mofarse, crear perfiles falsos, acosar a un compañero o compañera, usando su imagen, datos o información personal sin su consentimiento pueden llevar a provocarles daños muy graves.



**TRATA A LOS DEMÁS EN LA RED  
COMO TE GUSTARÍA SER TRATAD@**





# GROOMING

Algunas personas adultas se aprovechan del anonimato creando perfiles falsos para engatusarte, eso significa grooming, algo así como engatusando.

Generalmente crean un perfil falso de joven atractivo o de alguien famoso y conociendo tus gustos y aficiones mediante lo que publicas, lo usa para engañarte, ganarse lentamente tu confianza hasta que lo consigue y te pide que le envíes algo con lo que te pueda chantajear: fotos íntimas, información confidencial, etc.

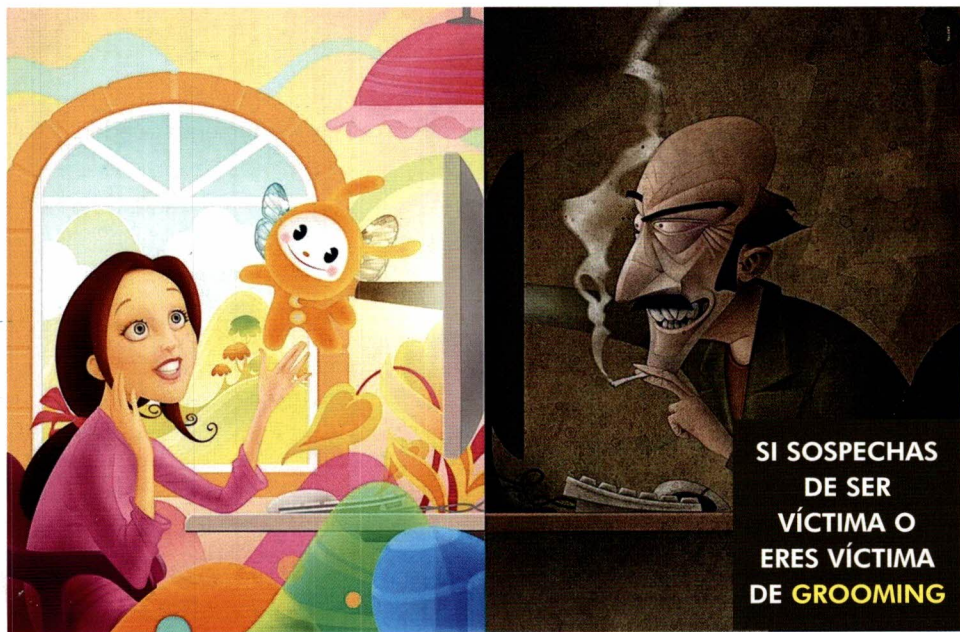
Entonces comienza el acoso mediante el chantaje, pidiéndote que hagas cosas de contenido sexual, que le grabes y envíes vídeos o fotografías comprometedoras, con lo que tiene aún más cosas con las que amenazarte si no accedes a sus pretensiones.

**Primer consejo:** si te relacionas con un desconocido en la vida real, no accedas a hacer cualquier cosa que te haga sentir mal y sobre todo evita acudir a citas a ciegas.

Si lo haces **informa a algún amigo-a íntimo-a de dónde y cuándo quedaste.**

Debes pensar antes a la hora de enviar vídeos, fotografías, datos tuyos o de tu familia, dónde vives, dónde estudias o acudes, pues esta información en manos inadecuadas se te puede volver en contra. Como norma **no publiques nada que no te gustaría que viera tu familia.**

Si accedes a conectar la webcam para poder verte, te arriesgas a grabaciones o a que te la pirateen. Orienta la webcam de manera que no se vea nada o tápala con cinta adhesiva cuando no la uses.



SI SOSPECHAS  
DE SER  
VÍCTIMA O  
ERES VÍCTIMA  
DE GROOMING

**PUEDES DENUNCIARLO O AVISAR A UN ADULTO DE CONFIANZA  
DE LO QUE ESTÁ PASANDO.**



# PUBLICAR FOTOS O VÍDEOS

Cualquier información que haga posible identificarte es un dato personal: un tatuaje, un lunar o una cicatriz pueden hacer posible que alguien puede identificarte. Tus fotografías son un dato personal.

Si tú publicas una foto en una red social o en tu perfil de red de mensajería, estás compartiendo estos datos personales con otras personas. Seguro que subes fotos a internet o a tus perfiles. En este tipo de fotos intentamos dar nuestra mejor imagen, incluso como son anónimos alguno no es quien dice ser.

**¿Sabes que cualquiera puede guardar las fotos que publicas?**

**¿Estás seguro-a de que todos tus contactos no publicarán por su cuenta tus fotos?**

**¿Compartes fotos de los demás sin pedir permiso?**

Hay que ser cuidadoso-sa con estas cuestiones y activar las opciones de privacidad pues sino, además de tus contactos, cualquiera podrá ver tus fotografías.

Lo que subes a internet se queda allí, es muy difícil a veces borrar todo, aunque lo hayas borrado en tu red social.



**EVITA PUBLICAR FOTOS EN IMÁGENES QUE NO TE GUSTARÍA QUE VIERAN  
TUS FAMILIARES (PADRES, HERMANOS)**

# VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA WEB

La violencia contra mujeres adolescentes ha encontrado en las TIC en general y en la web en particular, un nuevo contexto y espacio para su desarrollo por dos motivos: **por la facilidad de hacer daño y la impunidad del agresor a la hora de mantener tu privacidad.**

El contacto permanente, los móviles y las aplicaciones de mensajería instantánea (tipo WhatsApp) o chats permiten una capacidad de control continuado de la pareja.

**Existen diferentes formas de diferentes grados de violencia:**

**SEXTORSIÓN:** Amenazas, coacciones por tener o decir tener material íntimo de un adolescente.

**INSULTOS,** desprecios en chats públicos que pueden pasar en la realidad a una agresión física.

**CIBERBULLYING** a niñas y adolescentes.

**CIBERACOSO:** bombardear, atosigar con mensajes, chats, publicaciones para que accedas a tener una relación.

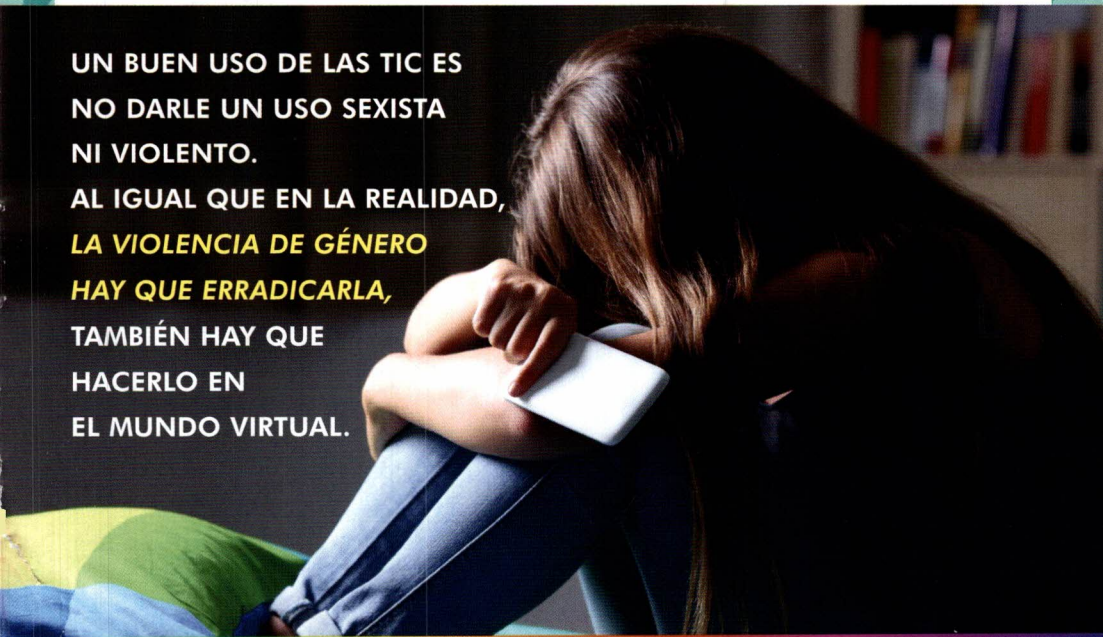
**PUBLICAR FOTOS ÍNTIMAS** sin su consentimiento de antiguas parejas, con las que se dejó la relación.

**PUBLICAR SIN CONSENTIMIENTO** fotos íntimas robadas a niñas o mujeres.

**CIBERCONTROL Y CIBERDOMINACIÓN** por parte de la pareja, con el control de ubicación, contraseñas, perfiles y publicaciones.

**UN BUEN USO DE LAS TIC ES  
NO DARLE UN USO SEXISTA  
NI VIOLENTO.**

**AL IGUAL QUE EN LA REALIDAD,  
LA VIOLENCIA DE GÉNERO  
HAY QUE ERRADICARLA,  
TAMBIÉN HAY QUE  
HACERLO EN  
EL MUNDO VIRTUAL.**





# SEXTORSIÓN

La sextorsión sólo se puede producir por la posesión de una imagen íntima por parte de un chantajista. A veces van “de farol”, te dice que las tiene pero en realidad no es así. Pero lo que pretende suele ser lo mismo obtener dinero, dominar la voluntad de la otra persona e incluso mantener relaciones íntimas no deseadas.

Lo mejor es **evitar mandar fotos “comprometedoras”** a nadie, no solo a quien no conoces en persona, pues a veces es una antigua pareja con la que se flirteaba haciendo sexting quien las posee.

Para evitar que desconocidos tengan imágenes tuyas, **tapa siempre la cámara web** o dirígela hacia un lugar donde no te desvistas. Usa un antimalware (ordenadores zombi).

Si tienes **información o imágenes delicadas** (sobre todo eróticas) en tus redes o perfiles, **retíralas, no las almacenes**.

Si te chantajea, no cedas a los chantajes pues harás más fuerte al chantajista, mucho menos le proporcionas nuevas imágenes con las que te presionará. Si alguien tiene acceso a tus claves **CÁMBIALAS**.

**Guarda las pruebas**, (un pantallazo de la sextorsión) y acude a un adulto de confianza, (padres, profesores, familiares...) para contarles el problema.

**LA SEXTORSIÓN ES UN DELITO  
QUE PUEDES DENUNCIAR EN JUZGADOS Y COMISARÍAS.**



# SEXTING

La práctica del **SEXTING** está experimentando un importante aumento a pesar de ser el origen o causa de otros problemas futuros, por lo que podemos considerarlo una práctica arriesgada.

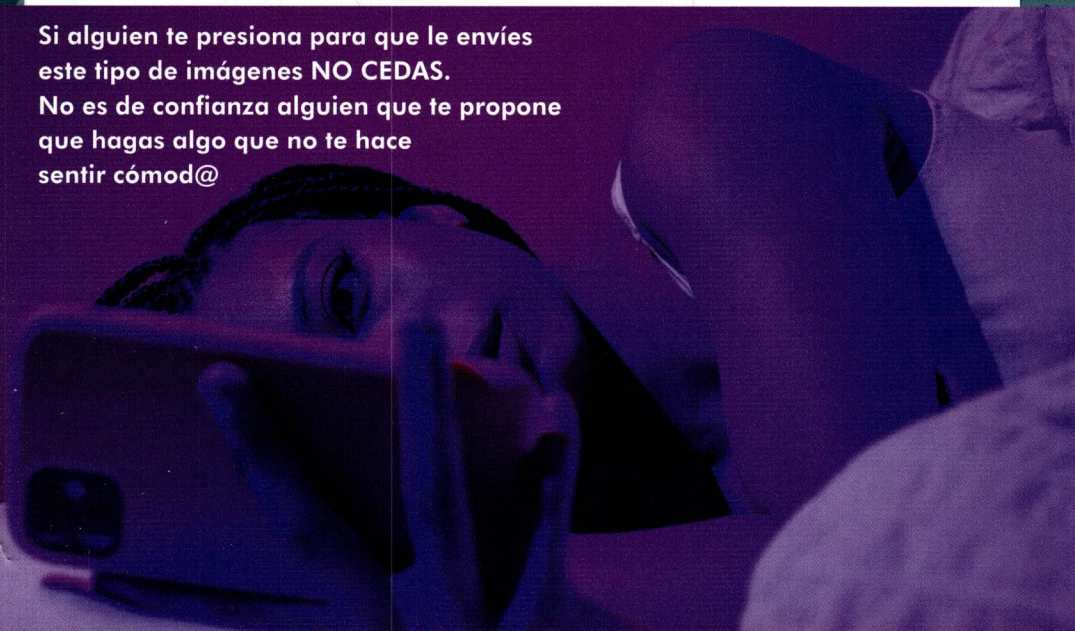
Los problemas son los ya contados con la privacidad, el derecho a la propia imagen, ciberbullying, ciberacoso sexual e incluso sextorsión. **Reenviar imágenes de otros u otras puede ser delito.**

Los contenidos íntimos o eróticos en manos de otras personas te ponen en riesgo, por ejemplo: que se lo envíen a otras personas por fanfarronear de conquista, por despecho... También puede ser que pierdas el móvil o que te lo crackeen (no almacenes ese tipo de imágenes en tu smartphone). Pero lo más peligroso es que se usen estas imágenes como elementos de ciberbullying para humillarte públicamente delante de tus contactos, amigos-as, compañeros-as.

O peor, que sean el elemento que se utiliza para el chantaje, en caso de sextorsión, o el que utiliza la persona desconocida que, tras haber hecho grooming, tiene una imagen erótica en su poder. **Piensa en las consecuencias que puede tener antes de tomarte o enviar una foto de naturaleza íntima o reenviar una foto de naturaleza íntima de otra persona a terceras personas.**

Nunca te fotografíes o hagas vídeos que no te gustaría que vieran tus amistades más cercanas, familiares: padre, madre, hermanos, hermanas. Hoy en día hasta los abuelos y las abuelas pueden navegar por Internet.

**Si alguien te presiona para que le envíes este tipo de imágenes NO CEDAS. No es de confianza alguien que te propone que hagas algo que no te hace sentir cómodo@**





# TIC Y AUTOCUIDADO: SUEÑO ADECUADO

El **VAMPING** es el hábito que quedarse despierto hasta altas horas de la noche utilizando el móvil y otros dispositivos electrónicos. Cuando el resto de la familia duerme la persona está conectado en lugar de dormir.

Si sucede cuando el adolescente está en una etapa escolar o universitaria aparecen **consecuencias**, complicando la **atención**, levantándose con **cansancio por un mal descanso**, y esto impacta directamente en los adolescentes, quienes durante el día muestran mayor **irritabilidad, fatiga, desconcentración y baja en su rendimiento académico**, y por supuesto, **trastornos físicos** por un sueño inadecuado.

**Cambios en la personalidad:** nos volvemos más irritables a causa de no dormir lo suficiente o no hacerlo bien, existe gran relación entre la ansiedad provocada y los cambios en la conducta personal.

**Fatiga visual:** se reduce el parpadeo y la humectación del ojo. Los ojos cansados se ven perjudicados con la luz de las pantallas y a largo plazo pueden provocar problemas de visión.

**Dolores musculares y de cabeza:** debido a las posturas que adoptamos al mirar la pantalla mientras estamos tumbados en la cama o mal sentados en el sofá.

**Afecta a las defensas y el sistema inmune. Produce cansancio, debilidad, fatiga, estrés y dificultad para concentrarse.**

**Nomofobia.** El vamping puede contribuir al aumento de los niveles de ansiedad, cambios de conducta y adicción a nuevas tecnologías, llamada "nomofobia": **el miedo irracional a estar sin el celular.**

Se ha de dormir **8 horas de sueño**. Si bien son prácticas difíciles tienen que ver con buenos hábitos, creados desde la familia, poner normas que después de cenar no se usa el móvil, mejor dejarlos todos los miembros en zonas comunes.



## TIC Y AUTOCUIDADO: TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

A mayor frecuencia de uso de redes sociales, mayor será el riesgo de padecer un TCA (los más frecuentes son la anorexia y la bulimia). Usar las redes sociales para informarse de nutrición o deporte, influirá en el riesgo de padecer TCA.

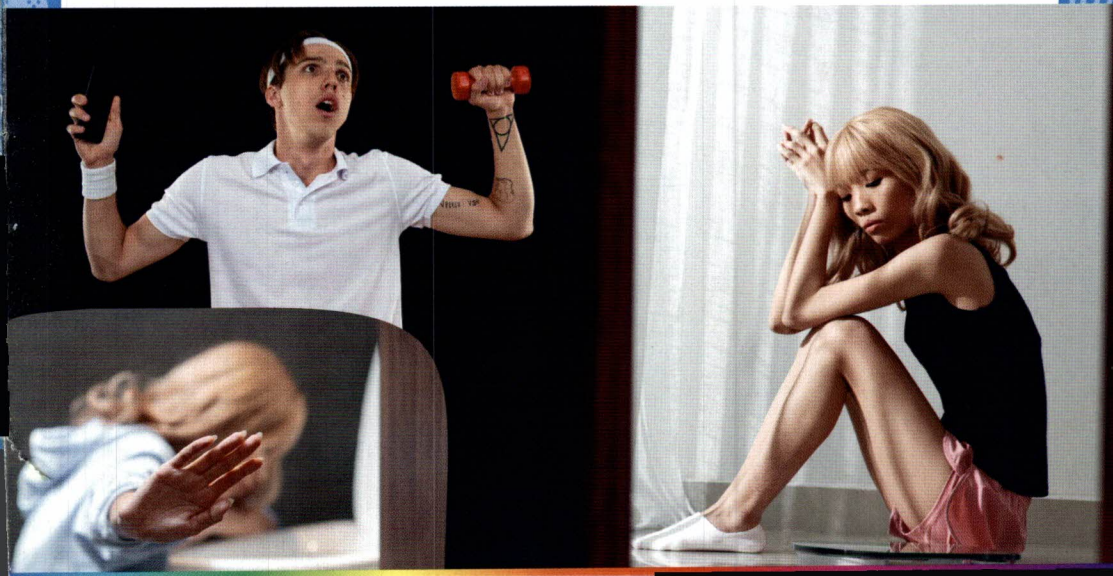
El **uso de filtros**, que hace parecer a la persona más delgada, esbelta o atractiva, favorece la presión por la imagen corporal.

La **publicidad engañosa** promovida por influencers: instagramers, tik-tokers, youtubers ... sobre cómo tener el cuerpo, la imagen perfecta. A veces, detrás de un producto hay un interés económico y la sobreinformación nutricional sobre dietas milagro y nutrición sana conforman una serie de factores de riesgo predisponentes que pueden desencadenar Trastornos de la Conducta Alimentaria.

La **dieta mediterránea** es una de las mejores dietas que existen, eso todos lo sabemos, la alimentación, junto al clima y la sociabilidad de las gentes, hacen que las personas nacidas en España tengan una de las esperanzas de vida al nacer más altas del mundo. La publicidad utiliza imágenes corporales estereotipadas para extender y promocionar ideales físicos y hábitos alimentarios no saludables asociados con productos de comida y ropa dirigidos a jóvenes. Esta exposición continua o la comparación que produce ver a otras personas en la redes aumentan la **insatisfacción corporal** y daña la autoestima.

No solo afecta a las chicas, los chicos también los pueden sufrir sobre todo **vigorexia**, preocupación excesiva por tener un cuerpo musculado. Hay que educar y fomentar una alimentación saludable, sin caer en extremos.

**Promover una actividad física moderada que idealmente involucre socialización y favorecer la construcción de una autoestima adecuada, evitando poner un excesivo énfasis en el peso y la figura y más en las virtudes personales.**





# POR UN USO ADECUADO DE LAS TIC

Las nuevas tecnologías son fuente de bienestar y mejoran la calidad de nuestra vida, haciéndola más sencilla. A un clic o a un dedazo táctil obtenemos lo que buscamos de forma instantánea.

Pero no hemos de perder de vista que no dejan de ser herramientas en manos de personas, las tecnologías son neutras, son buenas si se les da el uso adecuado. Al ser quienes las usan personas, son ellas las que deciden qué hacer con estas herramientas. Por eso encontramos falsas identidades, troles, estafadores, sexistas...

**Las nuevas tecnologías han de usarse para mejorar tu vida**, por ello se ha de hacer unos usos adecuados respecto a los contenidos, a los tiempos y a la información que damos a terceros.

Es preferible **no estar más de 2 horas al día**, excepto si lo tienes que hacer por estudios o trabajo, en cualquiera de las TIC (móvil, videojuegos, Internet) o sus aplicaciones (redes sociales, mensajería instantánea).

Haz lo posible por proteger tus **datos personales e intimidad** de la red (usa nicks en lugar de tu nombre, no des demasiada información en sitios públicos, cuidado con las fotos que publicas o envías...) Ante todo, **activa las opciones de privacidad**.

**Controla los contenidos que ves**, si son de adultos (pornografía, violencia, juegos on-line...) Cada cosa tiene su edad por un motivo.

**Evita** los sitios de pago que solicita el número de tarjeta u otros datos personales, cuidado con las páginas falsas y con los archivos y enlaces de personas que no conocemos.

**LO MEJOR ES INSTALAR Y ACTUALIZAR ANTIVIRUS Y ANTIMALWARE PARA PROTEGERTE DE AMENAZAS SILENCIOSAS**





# USO NO SEXISTA

**La igualdad entre hombres y mujeres ha de ser real** en todas las esferas de la vida: estudio, trabajo, familia, ocio y tiempo libre. Si se pretende erradicar la violencia de género o el sexismo también ha de hacerse en el uso de las nuevas tecnologías, sobre todo en la red.

**TANTO HOMBRES COMO MUJERES TIENEN DERECHO A SU INTIMIDAD, A NO SER VIOLENTADOS EN SU INTIMIDAD, A SER TRATADOS RESPETUOSAMENTE, A NO SER VÍCTIMAS DE ACOSO, SIMPLEMENTE A NO TENER MIEDO CUANDO SE UTILIZAN LAS TIC.**

- Comportamientos como el control, la dominación, la sumisión a la violencia psicológica son tan reales en la red usando las nuevas tecnologías como las de violencia de género que se dan en la vida real.
- Si tu pareja ejerce el control o dominación tecnológica, si controla tus contraseñas, publicaciones, fotografías, si te pide explicaciones sobre los amigos que agregas a tus publicaciones, si revisa tus comunicaciones vigilando evidencias de engaño, o a qué hora estás conectado-a no es una relación, piensa en ello.
- Casos más graves son los de los "lover boy" o jóvenes atractivos que captan mujeres para la trata de blancas o los propios groomers (adultos que hacen grooming).

**LA CONFIANZA, EL RESPETO, EL COMPAÑERISMO, EL TRABAJO CONJUNTO, EL ESCUCHAR Y SOBRE TODO NO INVADIR ESFERAS PERSONALES DEL OTRO, HAN DE SER LOS VALORES EN NUESTRAS COMUNICACIONES A LA HORA DE BUSCAR, TENER O MANTENER PAREJA.**





# CONSEJOS EN FAMILIA

No conviertas las nuevas tecnologías en el enemigo público número uno, se trata de **inculcar y educar en un uso responsable y libre del sexismo**. Hay que educar a los hijos como en el resto de facetas de la vida. Hay que hablar de lo que está bien y mal.

**Dar los primeros pasos juntos**, además de establecer espacios libres de tecnologías en la esfera familiar cuando se comienza a usar, no olvidar que somos los adultos los que vamos a proporcionar las nuevas tecnologías. Dedícales un tiempo, enseñales cómo se ha de usar de modo racional y responsable.

Establece normas de uso previamente y consensualas, no se trata solo del tiempo que pueden estar, lo mejor es establecer como premio su uso (una vez hechas las obligaciones personales o familiares) Las normas, que han de ser pactadas pueden ser:

- **Establecer un horario de uso.**
- **Utilizar Internet en espacios comunes del hogar.**
- **Controlar las imágenes y vídeos publicados en la red.** Es importante tener conocimiento de las fotos y vídeos que publican.
- **Consensuar** con los y las menores las aplicaciones de sitios web a visitar.
- **Vigilar sus amistades online al igual que hacemos con las reales.** Sólo deben contactar por redes sociales, mensajería instantánea u otros canales con personas que conocen físicamente. Observar si les distancia de sus amistades del mundo real o de la dinámica familiar.
- **Educar en su buen uso.** Usar Internet para conseguir información y realizar acciones específicas, **no como simple pasatiempo**. En familia, podemos aprender juntos a contrastar la información y explicar que tras las TIC siempre hay una persona de la que no sabemos sus intenciones.



• **Explica bien los riesgos.** Es importante que sepan **identificar las amenazas a las que se exponen** (sexting, grooming, cyberbullying, sextasting, sextorsión...) Por lo que incluso es aconsejable explicar casos reales o ver en familia documentales basados en casos reales para que puedan asociarlos.

• **Crear espacios y tiempos familiares de desconexión digital** a la hora de sentarse en la mesa, comer, en reuniones familiares, realizar actividades de ocio familiar sin tecnología.

• **Utilizar la tecnología en positivo:** sistemas de control parental, bloqueadores de páginas... Hay que conocer el nivel de seguridad y privacidad de los dispositivos y aplicarlo de manera responsable instalando herramientas de seguridad necesarias para cada equipo o dispositivo: antivirus, cortafuegos, antiespías...

• **Sé un buen ejemplo.** A veces los propios progenitores hacen uso irresponsable, inadecuado o irracional de las TIC. Hemos de ser modelos de buen uso ante nuestros hijos. La tarea más importante es hacer de la familia un espacio preventivo y pasa indudablemente por reconocer los comportamientos propios. Padres y madres contribuyen a generar valores, actitudes y creencias base de comportamientos futuras.

1. Conoce las **TIC** en Internet.

2. Establece una **comunicación abierta** con los adolescentes.

3. Evita la prohibición de las **TIC** y úsalas como refuerzo positivo estableciendo normas de uso.

4. **Supervisa** el uso de las **TIC**.

5. Conciencia de los diferentes **peligros de las TIC**.

# 10 comportamientos que **debes evitar** si tus **hijos** usan **Internet**

Ad



**1. SIN DIÁLOGO**  
Conoce quienes son los amigos de sus hijos en RRSS

**4. SIN DESCANSO**  
El #smartphone no debe interferir en la calidad del sueño ni ser lo último que ven antes de acostarse



**7. SIN SUPERVISIÓN**  
Vigila las descargas. Apuesta por APP educativas



**2. SIN RESPETO**  
Conciencia a tu hijo de que el Cyberbullying es Delito



**5. SIN FORMACIÓN**  
Infórmatelo y enséñale a tu hijo un uso correcto de las RRSS

**8. SIN MEDIDA**  
Limita el tiempo de exposición a juegos y RRSS



**10. SIN PRIVACIDAD**  
Configura las opciones de privacidad más restrictivas en sus perfiles



**3. SIN PRECAUCIÓN**  
Evita opciones como el etiquetado de imágenes

**6. SIN CONTROL**  
Instala siempre filtros de control parental en sus dispositivos



**9. SIN REFERENCIAS**  
Nunca deben aceptar invitaciones de perfiles desconocidos





## WEBS RELACIONADAS

Un uso adecuado de Internet es la posibilidad que te ofrece para informarte más sobre los riesgos de daños de las TIC e incluso ayudarte si tienes algún problema.

### AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN DE DATOS

Guías de privacidad, seguridad, protección de datos, compra segura:

[www.aepd.es](http://www.aepd.es)

### FUNDACIÓN ANAR

Ayuda a niños-as y adolescentes:

[www.anar.org](http://www.anar.org)

### PANTALLAS AMIGAS [www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)

Por un uso seguro y saludable de internet, redes sociales, móviles y videojuegos

### INCIBE (Instituto nacional de ciberseguridad)

Servicios de ciberseguridad, orientados a fomentar el uso seguro de las tecnologías por parte de niños, niñas y adolescentes

[www.incibe.es/menores](http://www.incibe.es/menores)

Línea de ayuda en Ciberseguridad:

<https://www.incibe.es/linea-de-ayudaen-ciberseguridad>.



## TU AYUDA EN CIBERSEGURIDAD



Teléfono  
017



WhatsApp  
900 116 117



Telegram  
@INCIBE017



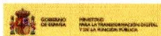
Formulario  
web



Atención  
presencial



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



## SERVICIO DE ATENCIÓN EN ADICCIONES TECNOLÓGICAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Servicio de intervención especializada en adicciones a las nuevas tecnologías para asesorar, prevenir y en su caso intervenir con los adolescentes (de 12 a 17 años)

Teléfono de contacto: **912982294** de L-V de 10 a 14 y de 16 a 20 h.

[www.comunidad.madrid/servicios/servicios-sociales/servicio-psicopedagogico-intervencion-especializada-adicciones-nuevas-tecnologias-adolescentes-familias](http://www.comunidad.madrid/servicios/servicios-sociales/servicio-psicopedagogico-intervencion-especializada-adicciones-nuevas-tecnologias-adolescentes-familias)

En caso de uso abusivo o sospecha de adicción, la dirección general de Salud Pública de la Comunidad de Madrid atiende a cualquier persona con independencia de su edad a través de los centros de tratamiento de adicciones como CTA de Torrejón de Ardoz en la Avda. Constitución con Avda. Virgen de Loreto.

## **POLICIA NACIONAL**

<https://www.tiktok.com/@policia>

<https://www.instagram.com/policianacional?igsh=eDdwaDV0eWRkbDMY>

<https://whatsapp.com/channel/0029VaDOvrN0wak2DtJele3C>

## **GUARDIA CIVIL**

En caso de emergencia 062

<https://www.instagram.com/guardiacivil062?igsh=Z3gxc2gzN29xdjh5>

## **APP ALERTCOPS**

Aplicación móvil gratuita para Android y Apple creada por la Secretaría de Estado de Seguridad del Ministerio del Interior de España para que cualquier persona, con independencia de su idioma, origen o discapacidad pueda comunicar las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (Policía y Guardia Civil) una alerta, información, dato o noticia sobre un acto delictivo o incidencia de seguridad del que está siendo víctima o testigo.

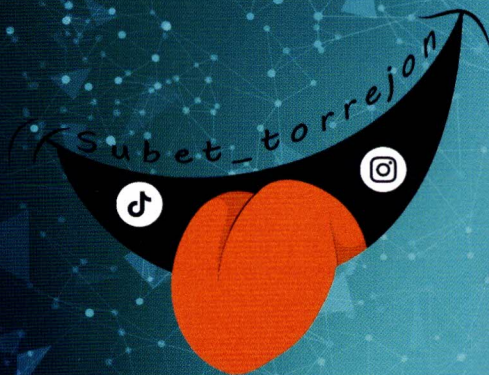
<https://alertcops.ses.mir.es/publico/alertcops/#>:

En caso de usos inadecuados o abusivos las personas entre 12 y 25 años de la ciudad de Torrejón pueden acudir al programa "Sube-T" por un Ocio saludable y libre de sexismo donde podrán desarrollar actividades normalizadas con otros jóvenes libres de tecnología donde en el transcurso de las cuales el equipo técnico trabajará estos aspectos preventivos del mal uso o el uso abusivo de las TIC.





SUBET\_TORREJON



CON LA FINANCIACIÓN DE:



MINISTERIO  
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



**Torrejón de Ardoz**  
AYUNTAMIENTO